

ご挨拶

毎日が、ムッ！とする日が続きますネ。気温が高いと食中毒の季節で、O-157など発生しやすい時期です。私達は、食べ物商売ではありませんが、家庭の中で起こるかも知れませんが、冷蔵庫に何日も入れっぱなしの食品が危ない様です。冷蔵庫を過信してはいけません。生物は、早めに食し、火を通した料理で安心安全な食生活を心掛けてください。

(O-157 は、病原性大腸菌と言われています)

## シーズ美容研究所 (美への近道)



遠回りするのも面白いとか人生で言うなら味が出るとかいろいろ、いいように言いますが美への近道があるなら誰しもその道を選びますよね。さてさて、その近道とは1にも、2にも運動、運動！運動！運動・・・・・・・・・・🏃🏃🏃なわけです。まあ、こんなことは耳にタコができるほど聞いているでしょう。運動が体にとって1番！そんなことは、みんな百も承知・・・じゃあ、運動が具体的にどのような方がいいの？運動が美肌にどのような効果をもたらしてくれるというの？はい、説明します👏

運動をすると・・・👉 **★老化防止になる**肌は、血液から酸素や栄養をもらうことで新しく、新しく生まれ変わっていますところが・・・年齢と共に血行が悪くなり肌は薄くなってシワがよる、運動で全身に血液をめぐらせることで肌細胞もイキイキと生まれ変わり始めるそうです👉 **★シミ予防になる** (えっ、これも・・・) 運動とシミ一見、関係ないんじゃないの？でも、そうともいえないそうです。人間は、年齢とともに肌のターンオーバーが低下し作ったメラニンを排泄する力が落ちていきますよね血行の悪い人のほうがシミは目立つ傾向にあるそうで・・・運動して血行をUPすることがシミ対策には重要だそうです

## ★クマ、くすみ対策

クマやくすみは血行不良の産物👉特に生活が不規則な方デスクワークをしている方にクマやくすみは目立つもののように運動を習慣化すると肌はグンと明るくなるそうです

## ★ 大人ニキビ対策

大人のニキビに悩む人の約7, 8割が循環の悪い人！特に20代後半30代くらいの出産適齢期の女性はもともと生理の影響で循環が悪くなりやすいもの血行が悪いと赤黒いニキビが！しかも、これは治りにくいそうです👉

美しいBODY欲しければ 運動を！👉結局は近道なんてないということですかね💧 日々の積み重ね。

みなさま頑張りましょう。

## シーズ美容塾 艶々スタイリング

### ☆夜のドライ術

髪をシャンプーした後、髪を乾かしてありますか？乾かしてない方は乾かしてください💧美容室では綺麗になるのに・・・ ライフワークの中で上手いかわないって・・・多いんですよね。どうでしょう？乾かしてるけど！うまくいかないってかたは読んでみてください。

乾かし方はとっても重要👉乾かす行為そのものがセットなのです。

例えば、洗濯物の皺を伸ばして干されたものとそのまま干されたもの乾き方がぜんぜん違いますそのまま干されたものは皺が入って、アイロン掛けがとても大変ですよ。



髪も一緒です「**どういう風に乾くか**」がスタイルを左右します✦

乾かすのと乾かさないとでは出来上がるスタイルに雲泥の差がでます、どう乾かすか？というと・・・・・・・・

「**髪の流れに逆らわずに乾かす**」

髪はつむじから一定の方向に流れているので後ろから前に向かって乾かし7. 8割乾いてから前から乾かして下さい  
後ろから乾かすのは少々大変なのでうつむいてすると乾かしやすいです

ポイントは根元に熱をしっかりと入れながら乾かすこと。です。

これをするだけでハネやすかった髪は内に巻いてきてそして、簡単にいい感じのスタイルに仕上がります💖

そして、**艶々美人髪に**・・・・・・・・✦ほんとですよ。ポイントは根元に熱を入れることです。

ハネた髪を直すのに、毛先だけブローしてもなおりません！特に朝、ねぐせがついた場合、根元からしっかり濡らしてブローして

下さい。上手くスタイリングのできないお客様にスタイリングの仕方を聞くと、ドライヤーを前からのみかけている人が多いです。

もし、上手くスタイリングできずこういう乾かし方をまだしたことのない方は、是非、やってみてくださいね。では

\*M3.2(天使の秘水)を根元にシュシュシュするといいですよ！

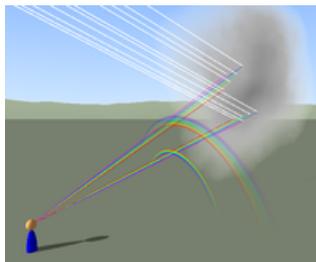
ちょといい話

7月9日夕方、大雨のあと虹が見えました。久しぶりに見た気がします。感動です！

虹についてしらべてみました。

雨粒の中で光が「屈折」と「反射」を行うことで起こるそうです。

虹の出来る仕組み。



旅行 8月16. 17



16日黒部ダムに行きました。あいにくの天気扇沢駅からトロリーバス、ダムまで220段の階段結構大変でした。その先にはとても雄大なダム、世界の大工事だったそうです。



ククルマユリ



ハンゴンソウ



ヒオウギアヤメ

17日梅池高原からロープウェイ ゴンドラで40分標高1, 880m、日本有数の高層湿原、200種類の高山植物が咲き、起伏があり木道もある 遊歩道を往復3時間30歩き大変でした、途中風穴に雪が有り涼しさに癒されました。高山植物の綺麗さには感動し

## まずは避けたいシリコン

### シリコン入りのシャンプー。

特に市販のシャンプー剤には大量のシリコンが含まれています。前回の号でもシリコンについてご説明していますがラベルを見ても、よくわからない言葉が並べ立てられて???

「成分表示を見ても、どれがシリコンかわからない。」という疑問をよくお聞きします。

成分表示の仕方にもシリコンの種類にもいろいろありますが

まずは避けたい代表的なシリコンの成分表示を9種類をご紹介します👉

① ポリシリコーン	② コポリマー	③ ジメチコン
④ シリコン	⑤ シリカ	⑥ シクロメチコン
⑦ ポリマー	⑧ シリル	⑨ シロキ



この表記以外にも公表されていないものもありますがもし今市販のシャンプー剤をお使いの方や、何のシャンプーにしようかとお悩みの方。成分表示を見て是非参考にしてみてくださいね。

シリコンとは、髪の毛のキューティクルをコーティングし、一時的にツヤ、手触りをよくする事ができます。しかし、シリコンは永久的ではありません。はがれ落ちるときに、健康なキューティクルと一緒にはがしながら落ちていくのです。

髪はギシギシに。しかも、キューティクルをコーティングしてしまうので、本来髪の毛の内部に入っていってほしい栄養が入らず、髪はやせ細ってしまいます。さらには、シリコンの詰まった毛穴から生えてくるのは・・・細毛という可能性も・・・ノンシリコンのものを選ぶときの参考にしてみてください。ドラッグストア ○○のノンシリコンシャンプーはきしみます。

## シーズのこだわり シャンプー

ノンシリコン ニスのように膜を形成してツヤを出すようなコーティング剤を一切使用してません。

お肌に優しい 当店の使用しているシャンプーは、天然を由来とする界面活性剤を使用しているため、潤い成分を残しつつ、不必要なものだけを洗い流します。皮膚に付着しにくいお肌に害をあたえず、環境にやさしいシャンプーです。

## Q&A

Q.なぜ、M3.2 とシャンプーを混ぜるのですか？

A.簡単に説明しますと、どれだけ良い成分が配合されていても、髪の毛の内部へ浸透させる力がなければ、入っていきません。M3.2は、髪の毛の内部へ浸透させる力を強く持っています。髪の毛のバランスを整えるためには、絶対必要なんです

Q.市販のシャンプーはシャンプーした後、ツルツとするのですが、美容室のシャンプーは市販のものよりツルツとしません。何故でしょうか？

A. シリコンが髪をコーティングすることで手触りやら指通りがよくなり、洗い上がりに即効性を持たせてます。

でもそれは髪の毛そのものを良くしているわけではありません。シリコンが髪に蓄積すると逆にわざわざしてきます。美容院のものは即効性はありませんが使い続けると髪に良い成分が浸透して長く使うほどに効果が出てきます。

私はかなり前から美容院用のシャンプーとコンディショナーを使ってましたが、お金がかかるのでシャンプーだけ市販のにしたら、初めは良くても、一本使い切るところにはわざわざしてきたので元に戻しました。 山本亜紀談

### 頭の体操 1-2

- ① ?に入る文字は何でしょうか？ FS? FFSS
- ② 5人でかくれんぼしてます。  
2人見つかりました。残り何人でしょうか？

わかったかたはスタッフまで！！  
2問正解で5名様にはプレゼント！！

最後までお目通し頂き  
ありがとうございました。

